EN

Heart Rate Monitor
MODEL: SE128

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction 2
Know Your Data 2
Training Zones.....2
Receiver / Wrist Watch Control Buttons.....3
The Transmitter.....4
The Receiver.....4
Effective Range.....5
Use in the Water.....5
Operation.....5
The Backlight.....5
Activating Keypad lock.....5
Operating Modes.....5
HR / KCAL Mode.....6
Heart Rate Limits.....6
Time and Date.....6
Stopwatch.....7
User Data.....8
Additional Information.....8
Battery.....8
Energy Saving Feature.....9
Specifications.....9
Precautions.....9
About Oregon Scientific.....10
EU-declaration of Conformity.....10

INTRODUCTION

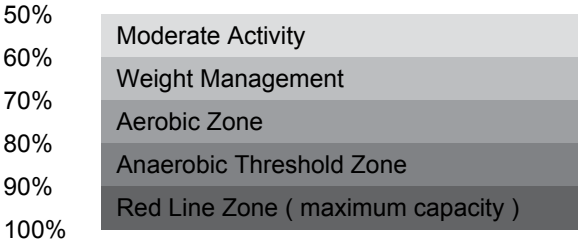
Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE128). The SE128 is a very useful sports & fitness product that can help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while exercising. The SE128 bundles a heart rate transmitter and receiver watch complete with real-time clock, stopwatch, and backlight functions.

KNOW YOUR DATA

To help achieve the maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR) training zone
- Upper heart rate limit
- Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from a MHR test, or you can estimate it using the following formula:
220 - age = MHR
There are several training zones that that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher % becomes the upper heart rate limit.



The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

A 40-year-old user training for basic health maintenance:

- His Upper Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 78%
- His Lower Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 65%

TRAINING ZONES

Always warm up before exercise and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.
There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.

Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

RECEIVER / WRIST WATCH CONTROL BUTTONS

1. **SET** button: Changes values in Settings mode; turns the alarm ON /OFF in Alarm mode; resets the stopwatch.
2. **MODE** button: Changes operating modes or press and hold to enter Settings mode.
3. **START / STOP** button: Starts or stops the stopwatch.
4. ☀ / 🔒 button: Turn on backlight; lock / unlock keypad
5. ♥ **/ KCAL** button: Displays your heart rate or press and hold to activate the high / low heart rate alert.
6. **Kg / Lb**: Weight units in Kilograms or in pounds
7. 🔑 : Indicates keypad is locked
8. : Indicates alarm is ON
9. **KCAL** calorie icon

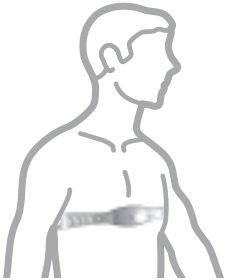
10. heart rate icon, flashes to indicate successful connection with the chest belt.
11. ▲ / ▼ Upper / Lower heart rate limits achieved
12. low battery icon
13. stopwatch icon

THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on:

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to help establish a solid contact.

2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.



HINTS

- The position of the transmitter affects its performance. Move the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal, as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wristwatch.

EFFECTIVE RANGE

The transmitter and receiver will start transmitting and receiving signals after the batteries are in place. When the battery is full, both units can be worn or mounted up to 76 cm (30 inches) apart.

If signals become unsteady:

- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

USE IN THE WATER

The SE128 wristwatch is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the unit before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

OPERATION

THE BACKLIGHT

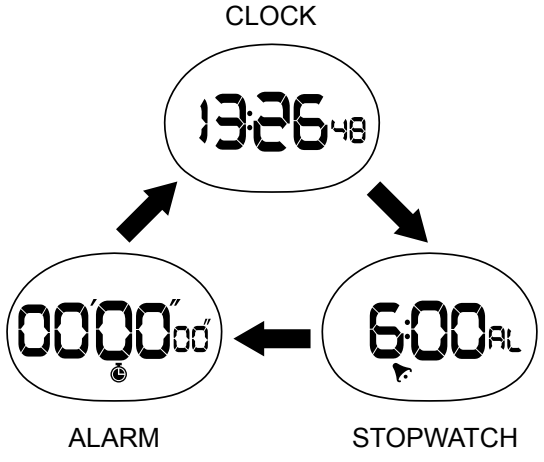
Press ☀ to turn backlight ON for 5 seconds.

ACTIVATING KEYPAD LOCK

To toggle keypad lock ON / OFF:

Press and hold ☀ for 2 seconds. 🔑 indicates keypad is locked.

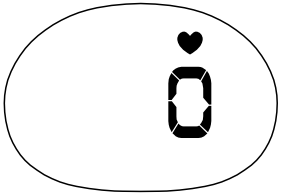
OPERATING MODES



Press **MODE** to switch between:

- Clock mode
- Alarm mode
- Stopwatch mode

HR / KCAL MODE



HEART RATE MEASURMENT

Press ♥ / **KCAL** to enter HR Measurement mode. Press **MODE** to return to previous mode.

NOTE When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will automatically return to the previous operating mode.

HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone.

- If you go above your limits ▲ will flash
- If you go below your limits ▼ will flash

To set the heart rate limits:

1. Press ♥ **/ KCAL** to navigate to **HR** measurement mode.
2. Press and hold **MODE** until ▼ appears.
3. Press **SET** to choose the lower limit, then press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to choose the upper limit ▲, then press **MODE** to confirm.

NOTE The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter will adjust the ranges automatically according to the data entered. You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit a beeping sound when the limits are exceeded.

To activate the heart rate limits alarm:

1. Press ♥ / **KCAL** to Navigate to **HR** measurement Mode.
2. Press and hold ♥ / **KCAL**.

ICON	HIGH / LOW ALARM
	On
No Icon	Off

TIME AND DATE

To set the time and date:

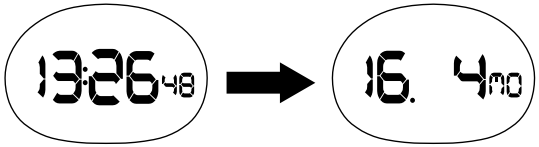
1. Press **MODE** to navigate to Clock mode.
2. Press and hold **MODE** to enter settings.
3. Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: 12 / 24-hour time;

hour; minute; day-month / month-day; month; day; day of the week.

4. Press **MODE** to confirm.

TIP Press and hold **SET** to rapidly scroll through value settings.

To display the date:



Press **SET** in Clock mode.

NOTE If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Clock mode.

To set the alarm:

- Press **MODE** to navigate to Alarm mode.

- Press and hold **MODE** to enter settings.
- Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: hour; minute.
- Press **MODE** to confirm.

To activate or deactivate the alarm:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm mode.
2. Press **SET** to turn the alarm on or off. A will indicate that the alarm has been activated.

NOTE When the alarm clock is activated, it will sound at the set time every day. Press any button to stop the alarm for that day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

STOPWATCH

To use the stopwatch:

- Press **MODE** to Navigate to Stopwatch mode.

- Press **ST/SP** to start the stopwatch.
- Press **ST/SP** to stop the stopwatch.
- Press and hold **SET** to reset.

NOTE Unless you stop the stopwatch, "⏱" will blink in all modes to remind you that the stopwatch is still timing.

USER DATA

To access the full benefits of this product, set up your user data before you exercise. This will automatically enable the watch to calculate the level of calories burned when exercising. This information helps you track your progress over time.

To set user data:

1. Press ♥ / **KCAL** to navigate to **HR** measurement mode.
2. Press and hold to **MODE** to enter **USER DATA** mode.
3. Press **MODE** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: set Lower limit; set Upper limit; set Age; set Weight unit; set Weight.
4. Press **SET** to increase values.
5. Press **MODE** to confirm.

NOTE You must enter your user data to enable the calorie count function.

To view the amount of calories burnt:

- Press ♥ / **KCAL** to navigate to HR mode.
- Press ♥ / **KCAL** to view calories burnt.

NOTE The calorie display will only appear for approximately 3 seconds.

ADDITIONAL INFORMATION

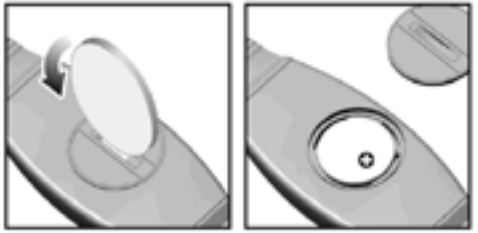
BATTERY

The SE128 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit. When the receiver battery is running low, the low battery indicator will light up on the watch display.

If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery may need replacing.

To change the battery:

1. Open the transmitter battery lid with a coin by turning it counterclockwise.
2. Insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Replace the battery compartment door.



NOTE Take care not to touch the two contacts otherwise the battery can discharge. If you are unsure about the

procedure consult your dealer.

ENERGY SAVING FEATURE

If the watch receives no transmitter signal after 5 minutes, the SE128 will switch back to the previous display mode.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12/24 hour with hour / minute / second
Stopwatch	00:00:00 to 29:59:59 (hrs: min: sec)
Heart rate	30 - 240 bpm
Upper limit	80 - 240 bpm
Lower limit	30 - 220 bpm
Calorie range	0 - 9999 kcal
Power	Watch 1 x CR2032 3V battery Chest belt 1 x CR2032 3V battery
Operating temp	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
Storage temp	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
Water resistant	Up to 50 meters (164 feet) without pressing keys

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause

malfunctions in the control devices of other equipment.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:
www2.oregonscientific.com/service/support.asp
OR
Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Heart Rate Monitor (model: SE128) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

CE

ES

MONITOR DE RITMO CARDÍACO
MODELO: SE128

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

Introducción.....2
Conozca Sus Datos.....2
Zonas De Entrenamiento.....2
Reloj / Botones De Control Del Reloj.....3
El Transmisor.....4
El Reloj.....4
Alcance Efectivo.....5
Uso En El Agua.....5
Funcionamiento.....5
Retroiluminación.....5
Activación Del Bloqueo De Botones.....5
Modos De Operación.....6
Modo Hr / Kcal.....6
Límites De Ritmo Cardiaco.....6
Fecha Y Hora.....7
Cronómetro.....8
Datos Del Usuario.....8
Información Adicional.....9
Pila.....9
Dispositivo De Ahorro De Energía.....9
Ficha Técnica.....9
Precaución.....9
Sobre Oregon Scientific.....10
EU - Declaración De Conformidad.....11

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco de Oregon ScientificTM (SE128). El SE128 es un producto muy útil para el deporte y el ejercicio que puede ayudarle a mantener su zona de ejercicio óptima haciendo un seguimiento de su ritmo cardíaco durante y el ejercicio, que puede el SE128 combina un transmisor de ritmo cardíaco y un reloj receptor con hora real, cronómetro y retroiluminación.

CONOZCA SUS DATOS

Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardiaco
- Límite mínimo de ritmo cardiaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

RCM = 220 - edad

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio relevantes. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el % de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el %, mayor el límite de ritmo cardíaco.

50%	Actividad moderada
60%	Control del peso
70%	Zona aeróbica
80%	Zona umbral anaeróbica
90%	Zona línea roja (capacidad máxima)
100%	

Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo [220 - 40(edad)] x 78%
- Su límite cardíaco mínimo [220 - 40(edad)] x 65%

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:

ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

ADVERTENCIA Determinar su zona de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para determinar su ritmo cardíaco máximo, los límites superior e inferior, la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

RELOJ / BOTONES DE CONTROL DEL RELOJ

1. Botón **SET**: Modifica los valores del modo de configuración, activa / desactiva la alarma en el modo alarma, reinicia el cronómetro.
2. Botón **MODE**: Cambia de modo de operación, o pulse y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
3. Botón **START / STOP**: Activa o desactiva el cronómetro.
4. Botón ☀ / 🔒: Encender retroiluminación; bloquear / desbloquear teclado
5. Botón ♥ **/ KCAL**: Muestra su ritmo cardíaco o pulse y manténgalo pulsado para activar la alarma de ritmo

cardíaco alto / bajo.

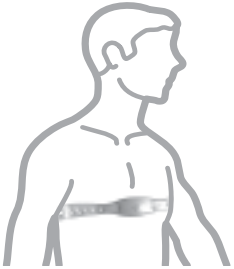
6. Unidades de peso en kg o libras
7. Icono de botones bloqueados
8. Icono de alarma ACTIVADA
9. Icono de caloría **KCAL**
10. icono de ritmo cardíaco, parpadea para indicar que está correctamente conectado con la cinta.
11. / Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco alcanzado
12. Icono de pila gastada
13. Icono de cronómetro

EL TRANSMISOR

El transmisor sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al receptor. Cómo colocarlo:

1. Moje las almohadillas conductivas de la cara interior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.

2. Póngase el transmisor diagonalmente colgado del cuello. Ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales para que el ritmo cardíaco se lea correctamente.



NOTAS

- La posición del transmisor afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva el transmisor por la cinta para obtener la mejor transmisión. Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que el transmisor funcione correctamente. Es normal, puesto que la almohadilla necesita una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

EL RELOJ

El receptor tiene el formato de un reloj de pulsera.

ALCANCE EFECTIVO

El transmisor y el receptor empezarán a emitir y recibir señales en cuanto las pilas estén colocadas. Con la pila llena, ambas unidades pueden llevarse o montarse a hasta 76 cm de distancia (30 pulgadas).

Si la señal se pierde:

- Reduzca la distancia de separación entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.

USO EN EL AGUA

El reloj SE128 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA POCO PROFUDAS SÓLO)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS / DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

NOTA Configure la unidad antes de exponerla a agua excesiva. Si pulsa los botones debajo del agua o durante tormentas fuertes, el agua podría entrar en la unidad.

FUNCIONAMIENTO

RETROILUMINACIÓN

Pulse ☀ para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

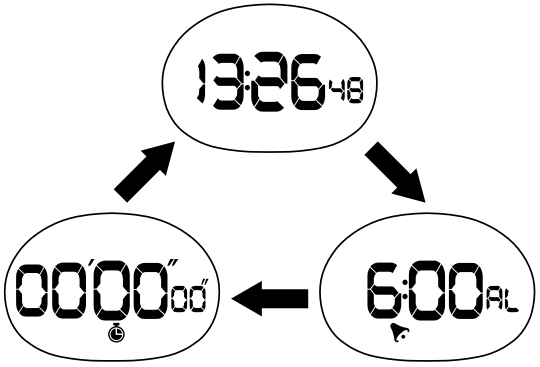
ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse ☀ y manténgalo pulsado durante 2 segundos. 🔑 aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

MODOS DE OPERACIÓN

RELOJ

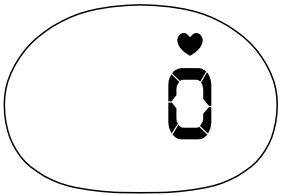


CRONÓMETRO ALARMA

Pulse **MODE** para alternar entre:

- Modo reloj
- Modo de alarma
- Modo de cronómetro

MODO HR / KCAL



MEDICIÓN DE RITMO CARDÍACOS

Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC. Pulse **MODE** para volver al Modo Reloj.

NOTA Si no se reciben lecturas o la emisión está fuera de alcance durante cinco minutos, el reloj volverá automáticamente al modo de operación anterior.

LÍMITES DE RITMO CARDIACO

Los límites de ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está haciendo ejercicio dentro de su zona de entrenamiento.

- Si supera su límite, parpadeará ▲
- Si baja por debajo de su límite, parpadeará ▼

Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca ▼.
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior ▲, y luego **MODE** para confirmar.

NOTA El límite máximo no puede ser inferior al límite mínimo. El transmisor ajustará automáticamente el alcance de conformidad a los datos introducidos. También puede activar la función de alerta de ritmo cardíaco, de modo que el transmisor emitirá un pitido cuando se supere un límite.

Para activar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse ♥ **/ KCAL** y manténgalo pulsado.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
(♥)	On (encendido)
No Icon	Off (apagado)

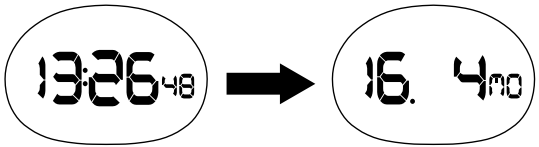
FECHA Y HORA

Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, día-mes mes-día, mes; año, día, día de la semana.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

Para mostrar la fecha:



Pulse **SET** en el modo reloj.

NOTA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Reloj.

Para configurar la alarma:

- Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.

- Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
- Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: hora; minuto.
- Pulse **MODE** para confirmar.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. El icono 🔔 indica que la alarma está activada.

NOTA Si la alarma está activa, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para detener la alarma

por ese día. La alarma sigue activa y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente.

CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

- Pulse **MODE** para acceder al modo Cronómetro.

- Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
- Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
- Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, " ⏱ " parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.

DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para acceder al modo **INFORMACIÓN DEL USUARIO**.
3. Pulse **MODE** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: ajustar límite inferior, ajustar límite superior, ajustar edad, ajustar unidad de peso, ajustar peso.
4. Pulse **SET** para incrementar los valores.
5. Pulse **MODE** para confirmar.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.

Para ver la cantidad de calorías quemadas:

- Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de RC.
- Pulse ♥ **/ KCAL** para ver las calorías quemadas.

NOTA La pantalla de calorías sólo aparecerá durante unos 3 segundos.

INFORMACIÓN ADICIONAL

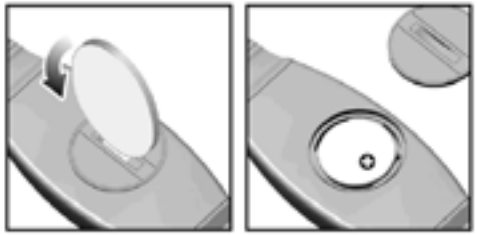
PILA

El SE128 funciona con una pila de litio CR2032 en el transmisor y una pila CR2032 en el reloj. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá en la pantalla del reloj.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven erráticas o se interrumpen, es posible que tenga que cambiar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa del compartimiento para pilas del transmisor con una moneda, haciéndola girar en la dirección opuesta a la de las manecillas del reloj.
2. Introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento para pilas.



NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.

DISPOSITIVO DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna transmisión en 5 minutos, el SE128 volverá a la pantalla anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco	30 - 240 bpm
Límite superior	80 - 240 bpm
Límite inferior	30 -220 bpm
Alcance de calorías	0 - 9999 kcal
Alimentación	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a +60°C (-4°C a 140°C)
Resistente al agua	Hasta 50 metros (164 pies) sin pulsar botones.

PRECAUCIÓN

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni

los guarde mojados.

- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuso locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp o llame al 1-800-853-8883.

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Monitor de Ritmo Cardíaco (SE128) cumple con la Directiva 89/336/CE del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

CE

DE

HERZFREQUENZMESSER
MODELL: SE128

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung.....2
Ihre Daten Kennen 2
Trainingszonen.....2
Empfänger / Bedientasten Der Armbanduhr.....3
Der Sender.....4
Der Empfänger.....4
Effektive Reichweite.....5
Verwendung Im Wasser.....5
Betrieb.....5
Hintergrundbeleuchtung.....5
Tastensperre Aktivieren.....5
Betriebsmodi.....5
Hf- / Kcal-modus.....6
Herzfrequenzgrenzen.....6
Uhrzeit Und Datum.....7
Stoppuhr.....8
Benutzerdaten.....**8**
Weitere Informationen.....9
Batterie.....9
Energiesparfunktion.....9
Technische Daten.....9
Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter kunde.....10
Vorsichtsmassnahmen.....10
Über Oregon Scientific.....11
Eu-konformitätserklärung.....11

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmesser (SE128) von Oregon Scientific™ entschieden haben. Der SE128 ist ein sehr nützliches Sport- und Fitnessprodukt, das Sie dabei unterstützen kann, Ihre optimale Trainingszone zu erreichen und aufrechtzuerhalten, indem es Ihre Herzfrequenz beim Training überwacht. Der SE128 beinhaltet eine Sender- und Empfängeruhr für die Herzfrequenz mit Echtzeituhr, Stoppuhr und Hintergrundbeleuchtung.

IHRE DATEN KENNEN

Um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, ist es wichtig folgendes zu kennen:

• Maximale Herzfrequenz (MHF) der Trainingszone

• Obere Herzfrequenzgrenze

• Untere Herzfrequenzgrenze

Die MHF wird in Schlägen pro Minute angegeben. Sie können Ihre MHF in einem MHF-Test feststellen oder anhand der folgenden Formel berechnen:

220 - Alter = MHF

Es gibt mehrere Trainingszonen, die für ein Fitnessprogramm relevant sind. Der gängigste Zonenbereich liegt zwischen 50 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. In diesem Bereich erzielen Sie den größten Nutzen für Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen Fett und erhöhen Ihren Fitnessgrad. Beim Programmieren Ihrer Uhr entspricht der niedrigere Prozentsatz der gewählten Zone Ihrer unteren Herzfrequenzgrenze und der höhere Prozentsatz Ihrer oberen Herzfrequenzgrenze.

50%	Mäßige Anstrengung
60%	Gewichtsregulierung
70%	Aerobe Zone
80%	Anaerobe Grenzzone
90%	Rote Zone (max. Kapazität)
100%	

Die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen werden durch Multiplikation Ihrer MHF mit den Prozentsätzen der gewählten Trainingszone errechnet.

Beispiel:

Training eines 40jährigen Benutzers zur grundlegenden Erhaltung der Gesundheit:

• Seine obere Herzfrequenzgrenze [220 - 40(Alter)] x 78 %

• Seine untere Herzfrequenzgrenze [220 - 40(Alter)] x 65 %

TRAININGSZONEN

Sie sollten sich immer vor dem Training aufwärmen. Wählen Sie die Trainingszone, die Ihrer Konstitution am besten entspricht. Trainieren Sie regelmäßig zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems, ca. 20 bis 30 Minuten pro Einheit und 3 – 4x pro Woche.

Es gibt drei Trainingszonen, wie nachstehend erläutert:

TRAININGS-ZONE	MHF%	BESCHREIBUNG
Erhaltung der Gesundheit	65-78%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.
Aerobes Training	65-85%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobes Training	78-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an oder oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

WARNUNG Die Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingszone ist ein wichtiger Schritt im Prozess zur Erzielung eines wirksamen und sicheren Trainingsprogramms. Ziehen Sie bitte Ihren Hausarzt oder einen medizinischen Fachmann zu Rate, um Ihre maximale Herzfrequenz, die obere und untere Herzfrequenzgrenze, sowie Ihre Trainingsfrequenz und –dauer zu bestimmen, die Ihrem Alter, Ihrer Kondition und Ihren spezifischen Zielen entsprechen.

EMPFÄNGER / BEDIENTASTEN DER ARMBANDUHR

1. **SET**-Taste: Werte im Einstellungsmodus ändern; Alarm im Alarmmodus ein- / ausschalten (ON /OFF); Stoppuhr zurücksetzen.
2. **MODE**-Taste: Betriebsmodus ändern; Taste gedrückt halten, um Einstellungsmodus aufzurufen.
3. **START- / STOP**-Taste: Stoppuhr starten oder beenden.
4. / Taste: **START- / STOP+**-Taste Hintergrundbeleuchtung einschalten; Tasten sperren / entsperren.

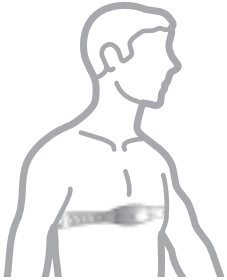
5. ♥ / **KCAL**-Taste: Ihre Herzfrequenz anzeigen; Taste gedrückt halten, um den Alarm für die obere / untere Herzfrequenz zu aktivieren.
6. Gewichtseinheit in Kilogramm oder Pfund.
7. Symbol für Tastensperre
8. Symbol für aktivierten Alarm (ON)
9. **KCAL** Symbol für Kalorien
10. Symbol für Herzfrequenz, blinkt bei erfolgreicher Verbindung mit dem Brustgurt.
11. ▲ / ▼ Obere / untere Herzfrequenzgrenzen erreicht
12. Symbol für schwache Batterie
13. Symbol für Stoppuhr

DER SENDER

Der Senderteil wird benutzt, um Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an den Empfänger zu übertragen. So legen Sie ihn an:

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Senderteils mit Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.

2. Schnallen Sie den Senderteil um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt für ein präzises Herzfrequenzsignal, bis der Sender genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.



TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Ziehen Sie den Sender für eine optimale Übertragung am Riemen entlang. Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen und kalten Klima kann es eine Weile dauern, bis der Sender zuverlässig funktioniert. Dies ist normal, da die leitfähigen Polster eine Schweißschicht benötigen, um den Hautkontakt zu verbessern.

DER EMPFÄNGER

Der Empfänger hat die Form einer Armbanduhr.

EFFEKTIVE REICHWEITE

Der Sender- und der Empfangsteil starten die Übertragung der Signale, nachdem die Batterien eingelegt wurden. Wenn die Batterien voll sind, können beide Geräte bis zu 76 cm voneinander entfernt getragen oder montiert werden.

Wenn die Signalleistung schwankt:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Sender und Empfänger.
- Verstellen Sie die Position des Senderteils.
- Überprüfen Sie die Batterien und tauschen Sie sie ggf. aus.

VERWENDUNG IM WASSER

Die Armbanduhr SE128 ist bis zu 50 Meter wasserfest.

	REGEN-SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER-SPORT	SCHNORCHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

HINWEIS Stellen Sie das Gerät ein, bevor Sie es im Wasser benutzen. Wenn Sie die Tasten im Wasser oder bei starkem Regen drücken, kann Wasser in das Gerät gelangen.

BETRIEB

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

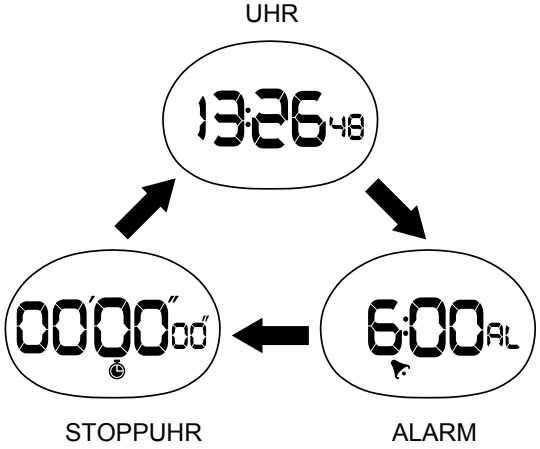
Drücken Sie auf ☀, um die Hintergrundbeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

TASTENSPERRE AKTIVIEREN

So schalten Sie die Tastensperre ein / aus (ON / OFF):

Halten Sie ☀ 2 Sekunden lang gedrückt. 🔑 zeigt an, dass die Tasten gesperrt sind.

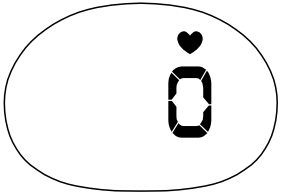
BETRIEBSMODI



Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen folgenden Modi umzuschalten:

- Uhr-Modus
- Alarm-Modus
- Stoppuhr-Modus

HF- / KCAL-MODUS



MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um den HF-Messmodus aufzurufen. Drücken Sie auf **MODE**, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.

HINWEIS Wenn 5 Minuten lang keine Signale empfangen werden oder die Messung außerhalb des Bereichs liegt, kehrt der Empfänger automatisch zum vorhergehenden Betriebsmodus zurück.

HERZFREQUENZGRENZEN

Mit den Herzfrequenzgrenzen können Sie feststellen, ob Sie innerhalb Ihrer Trainingszone trainieren.

- Wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten, blinkt ▲
- Wenn Sie Ihre Grenzen unterschreiten, blinkt ▼

So stellen Sie die Herzfrequenzgrenzen ein:

1. Drücken Sie auf ♥ **/ KCAL**, um zum **HF**-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, bis t ▼ erscheint.
3. Drücken Sie auf **SET**, um die untere Grenze zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die obere Grenze ▲ zu wählen, anschließend drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

HINWEIS Der obere Grenzwert muss über dem unteren Grenzwert liegen. Der Sender passt die Bereiche automatisch an die eingegebenen Daten an. Sie können auch die Alarmfunktion für die Herzfrequenzgrenze aktivieren, damit der Sender einen Signalton ausgibt, sobald die Grenzen über- oder unterschritten werden.

So aktivieren Sie den Alarm für die Herzfrequenzgrenzen:

1. Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um zum **HF**-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie ♥ / **KCAL** gedrückt.

SYMBOL	HOHER / NIEDRIGER GRENZWERTALARM
♥	Ein
Kein Symbol	Aus

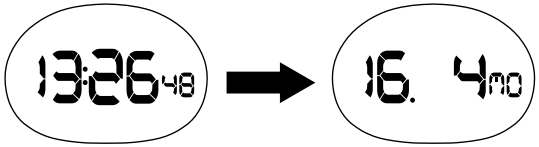
UHRZEIT UND DATUM

So stellen Sie Uhrzeit und Datum ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **SET**, um durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12- / 24-Stundenzeit; Stunde; Minute; Tag-Monat / Monat-Tag; Monat; Tag; Wochentag.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

TIPP Halten Sie **SET** gedrückt, um rasch durch die Einstellungen der Werte zu blättern.

So zeigen Sie das Datum an:



Drücken Sie im Uhr-Modus auf **SET**.

HINWEIS Wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Anzeige zum Uhr-Modus zurück.

So stellen Sie den Alarm ein:

- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarm-Modus zu navigieren.

- Halten Sie **MODE** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
- Drücken Sie auf **SET**, um durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Stunde; Minute.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

So aktivieren oder deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarm-Modus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Ein gibt an, dass der Alarm aktiviert wurde.

HINWEIS Wenn die Alarmuhr aktiviert ist, ertönt der Alarm täglich zur eingestellten Zeit. Drücken Sie eine beliebige

Taste, um den Alarm für den jeweiligen Tag zu beenden. Die Alarmuhr ist weiterhin aktiv und wird erneut am darauffolgenden Tag ausgelöst.

STOPPUHR

So verwenden Sie die Stoppuhr:

- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren.

- Drücken Sie auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie erneut auf **ST/SP**, um die Stoppuhr zu beenden.
- Halten Sie **SET** gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

HINWEIS Sofern Sie die Stoppuhr nicht beenden, blinkt “ ” in allen Modi, um Sie daran zu erinnern, dass der Zähler der Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

BENUTZERDATEN

Um sämtliche Funktionen dieses Produkts nutzen zu können, müssen Sie Ihre Benutzerdaten vor dem Training einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt, damit die Uhr in der Lage ist, die Höhe des Kalorienverbrauchs während des Trainings zu berechnen. Diese Daten werden Ihnen dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie die Benutzerdaten ein:

1. Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um zum **HF**-Messmodus zu navigieren.
2. Halten Sie **MODE** gedrückt, um den Modus **USER DATA** aufzurufen.
3. Drücken Sie auf **MODE**, um rasch durch die Einstellungsoptionen zu blättern. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Untere Grenze einstellen; Obere Grenze einstellen; Alter einstellen; Gewichtseinheit einstellen; Gewicht einstellen.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Werte zu erhöhen.
5. Drücken Sie zur Bestätigung auf **MODE**.

HINWEIS Sie müssen Ihre Benutzerdaten eingeben, um die Kalorienzählfunktion zu aktivieren.

So zeigen Sie die Menge des Kalorienverbrauchs an:

- Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um zum HF-Modus zu navigieren.
- Drücken Sie auf ♥ / **KCAL**, um die verbrauchten

Kalorien anzuzeigen.

HINWEIS Die Kalorien werden nur etwa 3 Sekunden lang angezeigt.

WEITERE INFORMATIONEN

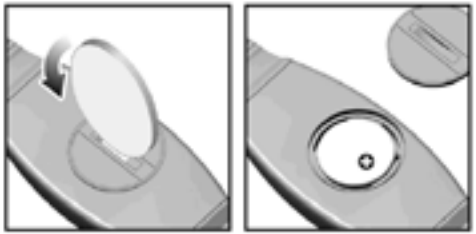
BATTERIE

Der SE128 benötigt eine Lithium-Batterie des Typs CR2032 für den Senderteil und eine Batterie desselben Typs für den Empfängerteil. Diese sind im Lieferumfang des Geräts enthalten. Wenn die Ladung der Batterie zur Neige geht, leuchtet die Batterieladeanzeige auf dem Display der Uhr auf.

Wenn die Messwerte der Herzfrequenz ungenau sind oder nicht mehr angezeigt werden, muss die Batterie des Senderteils eventuell ausgetauscht werden.

So wechseln Sie die Batterie:

1. Öffnen Sie den Batteriedeckel des Senders mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Legen Sie eine neue Lithium-Batterie des Typs CR2032, 3V ein.
3. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an.



HINWEIS Achten Sie darauf, die zwei Kontakte nicht zu berühren, da sich die Batterie ansonsten entladen könnte. Wenn Sie bei dem Vorgang unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

ENERGIESPARFUNKTION

Wenn die Uhr nach 5 Minuten kein Signal des Senders empfängt, wechselt der SE128 zum vorhergehenden Anzeigemodus.

TECHNISCHE DATEN

Echtzeituhr	12-/24-Stunden mit Stunde / Minute / Sekunde
Stoppuhr	00:00:00 bis 29:59:59 (Std: Min: Sek)
Herzfrequenz	30 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Oberer Grenzwert	80 - 240 bpm (Schläge/Minute)
Unterer Grenzwert	30 - 220 bpm (Schläge/Minute)
Kalorienbereich	0 - 9999 kcal
Stromversorgung	Uhr: 1 Batterie CR2032 3V Brustgurt: 1 Batterie CR2032 3V
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C (14 °F bis 122 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis +60 °C (-4 °F bis 140 °F)

Wasserfestigkeit	Bis zu 50 m (ohne Tastenbetätigung)

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE

Machen Sie mit und leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz:

- Verbrauchte Batterien gehören nicht In den Hausmüll.
- Sie können verbrauchte Batterien bei einer Sammelstelle für Altbatterien bzw. Sondermüll abgeben. Bitte informieren Sie sich bei der zuständigen kommunalen Abteilung.

HINWEIS Bitte beachten Sie, dass manche Geräte mit einem Batterieunterbrechungsstreifen bestückt sind. Vor dem ersten Gebrauch, bitte den Batterieunterbrechungsst reifen aus dem Batteriefach entfernen. Beachten Sie zum Öffnen des Batteriefachs die Bedienungsanleitung.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jeder Trainingseinheit sorgfältig mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funkfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn

dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.

- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produktes nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com/about/international.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die Herzfrequenzmesser (Modell: SE128) mit der EMC Richtlinie 89/336/CE übereinstimmt.Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

CE

FR

Moniteur De Pulsations Cardiaques

MODELE : SE128

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....2
Connaître Vos Donnees.....2
Zone D'exercice.....2
Les Boutons De Commande Du Recepteur Bracelet.....3
Le Transmetteur.....4
Le Recepteur.....4
Conditions De Fonctionnement.....5
Utilisation Dans L'eau.....5
Fonctionnement.....5
Retro Eclairage.....5
Activer Le Verrouillage Des Touches 5
Modes De Fonctionnement.....5
Mode Heure / Kcal 6
Seuils De Pulsatons Cardiaques 6
Date Et Heure.....7
Chronometre.....8
Donnees Utilisateur.....8
Informations Complementaires.....8
Pile.....8
Fonctionnalite Economie D'energie.....9
Caracteristiques.....9
Precautions.....9
À Propos D'oregon Scientific.....10
Europe - Declaration De Conformite.....10

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le Moniteur de Pulsations Cardiaques Oregon Scientific™ SE128. Le SE128 est un appareil très utile pour le sport et la mise en forme, qui peut vous aider à atteindre et maintenir l'optimisation de votre séance d'exercice, en gérant votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Le SE128 comprend un transmetteur de pulsations cardiaques et un récepteur en une montre bracelet complète, avec l'heure, le chronomètre et la fonction rétro éclairage.

CONNAÎTRE VOS DONNEES

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important que vous connaissiez :

- La zone d'exercice de vos pulsations cardiaques maximum (RCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

RCM = 220 - âge

Il y a plusieurs zones d'exercice, qui sont relatives au programme de remise en forme.

L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

C'est dans cette zone que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlerez les calories et serez en meilleure forme. Quand vous programmez votre montre bracelet, le % le plus bas de la zone que vous choisissez devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le % le plus élevé devient votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.

50%	Activité modérée
60%	Gestion du poids
70%	Zone d'aérobic
80%	Zone du seuil anaérobie
90%	Zone rouge (capacité maximum)
100%	

Les seuils inférieur et supérieur de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques [220 – 40 (âge)] x 78%
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques [220 – 40 (âge)] x 65%

ZONE D'EXERCICE

Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter votre médecin ou autre professionnel de la santé, pour déterminer les seuils supérieur et inférieur de vos pulsations cardiaques maximum, la fréquence d'exercice et la durée appropriés à votre âge, à votre état physique et vos objectifs.

LES BOUTONS DE COMMANDE DU RECEPTEUR BRACELET

1. Bouton **Set** : modifie les valeurs en mode Settings, active et désactive l'alarme en mode Alarme, remet à zéro le chronomètre.
2. Bouton **MODE** : Change de mode ou passe au mode Settings en maintenant le bouton enfoncé.
3. Bouton **START / STOP** : Démarre ou arrête le chronomètre.
4. / : Active le rétro éclairage ; verrouille / déverrouille le touches
5. / **Kcal** : Affiche vos pulsations cardiaques, ou active vos alertes Sup. / Inf. de pulsations cardiaques en

maintenant le bouton enfoncé.

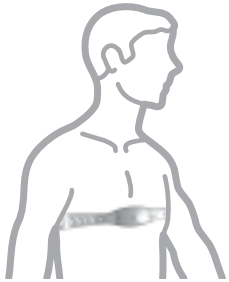
6. Unités de poids en Kilogrammes ou en Livres
7. Icône de verrouillage des boutons
8. Icône d'alarme active "ON"
9. **KCAL** Icône de calories
10. Icône de pulsations cardiaques, clignote pour indiquer la connexion réussie avec la ceinture sur la poitrine.
11. / Vos seuils supérieurs et inférieurs de pulsations cardiaques sont atteints
12. Icône de faiblesse de la pile
13. Icône chronomètre

LE TRANSMETTEUR

Le transmetteur est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et transmettre les données à la montre récepteur. Pour le mettre :

1. Humidifiez les pastilles conductrices placées sur la face intérieure du transmetteur, avec de l'eau ou un gel afin de permettre un bon contact.

2. Mettez le transmetteur autour de la poitrine Réglez la ceinture jusqu'à ce que le transmetteur soit bien ajusté sous les muscles pectoraux, pour garantir un taux de signal précis.



CONSEILS

- La position du transmetteur influe sur son bon fonctionnement. Déplacez le transmetteur le long de la ceinture pour une meilleure transmission. Evitez autant que possible les zones poilues.
- Dans une atmosphère sèche ou froide, le transmetteur a besoin d'un certain temps pour se stabiliser. Ceci est normal, sachant que les pastilles conductrices ont besoin d'une pellicule de sueur pour augmenter leur contact avec la peau.

LE RECEPTEUR

Le récepteur est sous la forme de montre bracelet.

CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

Le transmetteur et le récepteur commenceront à transmettre et recevoir les signaux une fois les piles insérées. Si la pile est neuve, vous pourrez porter les deux appareils ou les installer jusqu'à 76 cm (30 pouces) de distance.

Si les signaux deviennent instables :

- Réduisez la distance entre le transmetteur et le récepteur.
- Réajustez la position du transmetteur.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.

UTILISATION DANS L'EAU

Le bracelet montre SE128 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

	PLUIE ECLABOUS-SURES ETC	sDOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Réglez l'unité avant de l'exposer à un volume d'eau important. Appuyez sur les boutons dans l'eau ou sous des chutes importantes de pluie peut créer des infiltrations d'eau dans l'appareil.

FONCTIONNEMENT

RETRO ECLAIRAGE

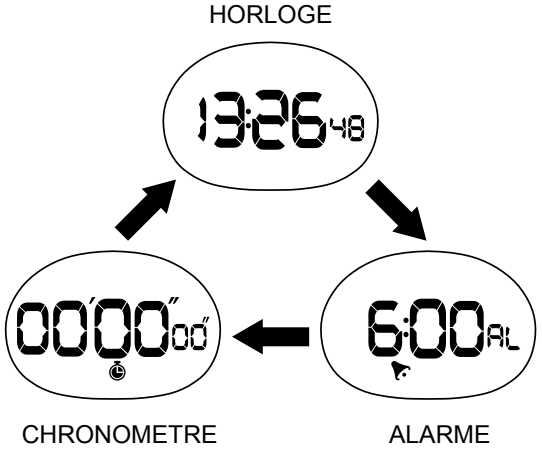
Appuyez sur ☀ pendant 5 secondes, pour activer le rétro éclairage.

ACTIVER LE VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncé ☀ pendant 2 secondes. 🔑 indique que les boutons sont verrouillés.

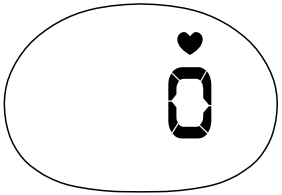
MODES DE FONCTIONNEMENT



Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :

- Mode horloge
- Mode Alarme
- Mode Chronomètre

MODE HEURE / KCAL



MESURE DE PULSATIONS CARDIAQUE

Appuyez sur ♥ / **KCAL** pour entrer dans le mode HR de mesure des pulsations cardiaques. Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode précédent.

NOTE Quand aucun signal n'est reçu, ou que la mesure n'est pas prise au bout de 5 minutes, le récepteur reviendra automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

SEUILS DE PULSATONS CARDIAQUES

Les seuils de pulsations cardiaques vous aide à déterminer si vous faites votre exercice dans le cadre de votre zone d'exercice.

- Si vous êtes au-dessus de votre seuil, ▲ clignotera.
- Si vous êtes au-dessous de votre seuil, ▼ clignotera.

Pour entrer les seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur ♥ **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**. Appuyez et maintenez **MODE** jusqu'à ce que ▼ apparaisse.
2. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil inférieur, puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.
3. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil supérieur ▲ , puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

NOTE Le seuil supérieur doit être au-dessus du seuil inférieur. Le transmetteur adaptera automatiquement les plages suivant les données qui auront été entrées. Vous pouvez également activer la fonction d'alarme de seuil de pulsations cardiaques, de manière à ce que le transmetteur émette un Bip quand les seuils sont dépassés.

Pour activer l'alarme des seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur ♥ **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche ♥ / **KCAL**.

ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
	Activé
No Icon	Désactivé

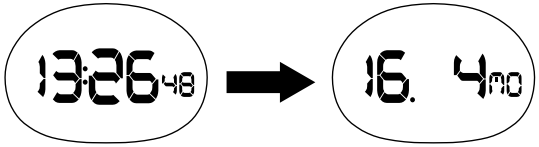
DATE ET HEURE

Pour régler l'heure et la date :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
3. Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure format 12 ou 24 h, minute, mois format jour-mois ou mois-jour, jour ou format jour de la semaine.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

ASTUCE Appuyez et maintenez **SET** pour faire rapidement défiler les réglages de valeurs.

Pour afficher la date :



Appuyez sur **SET** dans le mode horloge

NOTE Si aucun bouton n'est activé pendant 10 secondes, l'affichage revient au mode horloge.

Pour régler l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme

- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

1. Appuyez sur MODE pour naviguer dans le mode Alarme
2. Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. L'icône indiquera que l'alarme a été activée.

NOTE Quand l'alarme réveil a été activée, elle retentira chaque jour à l'heure indiquée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme réveil du jour. L'alarme réveil est encore activée et se déclenchera à nouveau le jour suivant.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode chronomètre.

- Appuyez sur **ST/SP** pour mettre en marche le chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez et maintenez **SET** pour le remettre à zéro.

NOTE A moins que vous n'arrêtiez le chronomètre, l'icône " ⏱" clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez les données utilisateur avant de commencer votre exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

1. Appuyez sur ♥ **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez **MODE** pour entrer dans le mode **USER DATA**.
3. Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : réglez le seuil inférieur, réglez le seuil supérieur, indiquer l'âge, l'unité de poids, et le poids.
4. Appuyez sur **SET** pour augmenter les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

Pour voir la quantité de calories brûlées :

- Appuyez sur ♥ **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
- Appuyez sur ♥ / **KCAL** pour voir les calories brûlées.

NOTE L'affichage des calories n'apparaîtra uniquement durant approximativement 3 secondes.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

PILE

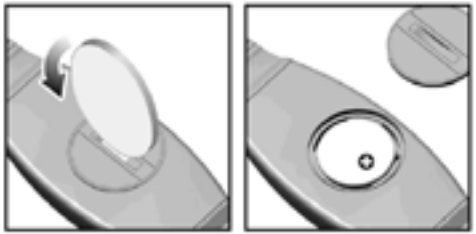
Le SE128 fonctionne avec une pile au lithium CR2032 pour le transmetteur et une pile CR2032 pour le récepteur. Elles sont toutes deux incluses avec l'appareil. Quand la pile

du récepteur est faible, l'indicateur s'éclairera sur l'affichage de la montre.

Si la lecture du rythme cardiaque n'est pas lisible ou s'arrête, la pile de votre transmetteur peut avoir besoin d'être changée.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile du transmetteur avec une pièce de monnaie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Mettez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.



NOTE Prenez soin de ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure, veuillez consulter le vendeur.

FONCTIONNALITE ECONOMIE D'ENERGIE

Si le récepteur ne reçoit aucun signal après 5 minutes, le SE128 retournera au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES

Horloge	12 ou 24 h, heure / minute / seconde
Chronomètre	00:00:00 à 29:59:59 (heures: min: sec)
Pulsations cardiaques	30 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite supérieure	80 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite inférieure	30 - 220 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	Montre 1 pile CR2032 3 V Ceinture émetteur 1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de rangement	-20°C à +60°C (-4°F° à 140 °F)
Résistance à l'eau	jusqu'à 50 mètres (164 pieds) sans appuyez sur les boutons

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.

- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrassez de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

OU

par téléphone au: 1-800-853-8883

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EUROPE - DECLARATION DE CONFORMITE

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Moniteur de Pulsations Cardiaques (Modèle: SE128) est conforme à la directive européenne 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

CE

Orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate

N. modello: SE128

MANUALE D'USO

INDICE

Introduzione.....2
Per Conoscere I Vostri Dati.....2
Zone Di Allenamento.....2
Pulsanti Di Controllo Dell'orologio / Ricevitore.....3
Il Trasmettitore.....4
Il Ricevitore.....4
Campo Effettivo.....5
Uso Nell'acqua.....5
Funzionamento.....5
Retroilluminazione.....5
Funzione blocco tasti.....5
Modalità Di Funzionamento.....6
Modalità orologio / cardiofrequenzimetro.....6
Limiti Del Battito Cardiaco.....6
Data E Ora.....7
Cronometro.....8
Dati Dell'utente.....8
Informazioni Aggiuntive.....9
Alimentazione.....9
Autospegnimento.....9
Dati Tecnici.....9
Precauzioni.....9
Informazioni su Oregon Scientific.....10
Dichiarazione Di Conformita' UE.....11

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato l'orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate di Oregon Scientific™ (SE128). SE128 è un prodotto per lo sport e il fitness molto utile che consente di ottenere e mantenere il livello di allenamento ottimale monitorando i battiti cardiaci durante gli allenamenti. SE128 è dotato di una fascia toracica per la rilevazione e la trasmissione delle informazioni relative al battito cardiaco e di un orologio/ricevitore per la visualizzazione delle stesse,con le funzioni cronometro e retroilluminazione.

PER CONOSCERE I VOSTRI DATI

Per ottenere i migliori risultati dal vostro programma di allenamento, è importante che conosciate:

- Battito cardiaco massimo (BCM) sostenibile per un periodo di allenamento
- Limite di battito cardiaco superiore
- Limite di battito cardiaco inferiore

Il BCM è espresso in battiti per minuto e può essere ricavato da un apposito test. Oppure lo si può stimare usando la seguente formula:

220 - età = BCM

Ci sono diverse zone di allenamento che offrono risultati specifici per il vostro programma di fitness. Le zone più indicate per tale scopo variano da 50% a 80% del battito massimo. È qui infatti che si conseguono i vantaggi cardiovascolari, si bruciano grassi e si migliora il proprio fisico. Nella programmazione dell'orologio, la percentuale più bassa della zona prescelta diventa il limite di battito cardiaco inferiore e la percentuale più alta diventa il limte superiore.

50%	Attività moderata
60%	Gestione del peso
70%	Zona aerobica
80%	Zona anaerobica
90%	Zona di allerta (massima attività fisica)
100%	

I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionata.

Ad esempio:

Nel caso di un utente di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:

- Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà [220 - 40(età)] x 78%
- Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà [220 - 40(età)] x 65%

ZONE DI ALLENAMENTO

Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento e scegliere la zona di allenamento più adatta al vostro fisico. Esercitatevi con regolarità, da 20 a 30 minuti per sessione, 3 o 4 volte alla settimana, per un sistema cardiovascolare più sano.

Le zone di allenamento sono tre, riportate di seguito:

ZONA DI ALLENAMENTO	% BCM	DESCRIZIONE
Mantenimento del benessere	65 - 78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatta ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
Esercizio aerobico	65 - 85%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
Esercizio anaerobico	78 - 90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

AVVERTENZA La determinazione della propria zona di allenamento è un passo fondamentale nel processo verso un allenamento più efficiente e sicuro. Consultate un medico o un consulente sportivo per aiutarvi a determinare la frequenza di battito cardiaco massima, i limiti massimi e minimi, la frequenza degli esercizi e la durata adatta alla vostra età, alle vostre condizioni e agli obiettivi che vi siete prefissi.

PULSANTI DI CONTROLLO DELL'OROLOGIO / RICEVITORE

1. Pulsante **SET** Modifica un valore nella modalità di impostazione, attiva / disattiva la sveglia nella modalità allarme, azzera il cronometro.
2. Pulsante **MODE**: Cambia la modalità operativa, oppure, tenendolo premuto, accede alla modalità d'impostazione.
3. Pulsante **START / STOP**: Avvia o arresta il cronometro
4. Pulsante ☀ / 🔒 Attiva la retroilluminazione; blocca / sblocca i tasti
5. Pulsante ♥ / KCAL: questo pulsante visualizza i battiti cardiaci; attiva l'avviso di alta/bassa frequenza tenere premuto il relativo pulsante.
6. Le unità di misura di peso sono espresse in chilogrammi o libbre

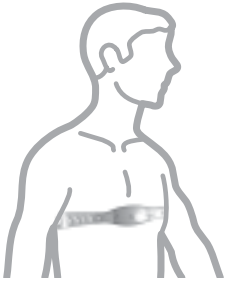
7. icona tasti bloccati
8. icona allarme attivo (ON)
9. **KCAL** icona calorie
10. icona dei battiti cardiaci: lampeggia per indicare che il collegamento con la fascia toracica è riuscito.
11. ▲ / ▼ limiti consentiti di battiti cardiaci: Superiore / Inferiore
12. icona di batteria scarica
13. icona del cronografo

IL TRASMETTITORE

Permette di contare il battito cardiaco e di trasmettere i dati al ricevitore. Per attivarlo:

1. Inumidire, con acqua o gel conduttivo, le piastrine conduttive poste sotto il trasmettitore sulla fascia toracica, per assicurare un contatto migliore.

2. Indossare la fascia intorno al petto. Per ottenere un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a che il trasmettitore non si sistema comodamente sotto i muscoli pettorali.



CONSIGLI UTILI

- La posizione del trasmettitore influisce sul suo rendimento. Per ottenere la trasmissione migliore, muovere il trasmettitore lungo la fascia. Evitare aree con peluria folta.
- In climi secchi e freddi, il trasmettitore funziona in modo uniforme solo dopo un certo periodo di tempo. Ciò è normale poichè le piastrine conduttive necessitano di un velo di sudore per migliorare il contatto con la pelle.

IL RICEVITORE

Il ricevitore si presenta come un orologio da polso.

CAMPO EFFETTIVO

Il trasmettitore e il ricevitore iniziano a trasmettere e ricevere segnali non appena le batterie sono in posizione. Entrambe le unità devono essere indossate o montate entro un campo effettivo di 76 cm (30 pollici).

Se i segnali diventano imprecisi:

- Ridurre la distanza tra trasmettitore e ricevitore.
- Regolare nuovamente la posizione del ricevitore.
- Controllare le batterie e, se necessario, sostituirle.

USO NELL'ACQUA

SE128 è impermeabile all'acqua fino a 50 metri (164 piedi).

	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEGNATIVE / ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI TUFFI IN ACQUA PROFONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

NOTA Impostare l'unità prima di esporla ad acqua eccessiva. L'attivazione dei tasti mentre si è in acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.

FUNZIONAMENTO

RETROILLUMINAZIONE

Premere per accendere la retroilluminazione per cinque secondi.

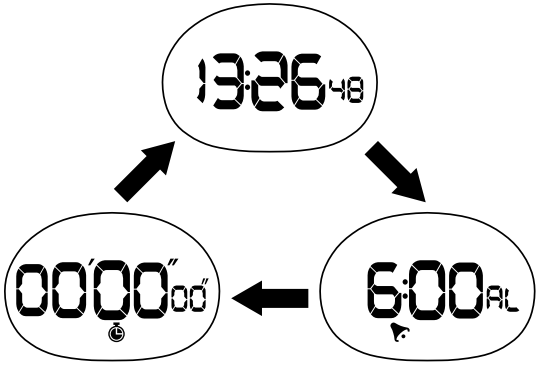
FUNZIONE BLOCCO TASTI

Per attivare / disattivare il blocco tasti:

Tenere premuto per 2 secondi. L'icona indica che i tasti sono bloccati.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

OROLOGIO

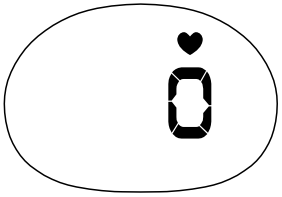


CRONOMETRO SVEGLIA

Premere il pulsante **MODE** per alternare:

- Orologio
- Sveglia
- Cronometro

MODALITA' OROLOGIO/CARDIOFREQUENZIMETRO



MISURAZIONE DEI BATTITI CARDIACI

Premere ♥ / **KCAL** per immettere la modalita di misurazione HR. Premere **MODE** per ritornare alla modalità precedente.

NOTA Quando non si riceve alcun segnale o la misurazione risulta fuori limite per 5 minuti, il ricevitore ritornerà automaticamente alla modalità operativa precedente.

LIMITI DEL BATTITO CARDIACO

I limiti del battito cardiaco aiutano a determinare se state operando entro la vostra zona di allenamento.

- Se si supera il limite superiore, ▲ lampeggerà
- Se si scende al di sotto del limite inferiore, ▼ lampeggerà

Per impostare i limiti del battito cardiaco:

1. Premere ♥ **/ KCAL** per passare alla modalità di misurazione **HR**.
2. Tenere premuto **MODE** finchè non compare il simbolo ▼.
3. Premere **SET** per scegliere il limite inferiore, quindi premere **MODE** per confermare.
4. Premere **SET** per scegliere il limite superiore , ▲ quindi premere **MODE** per confermare.

NOTA Il limite superiore deve essere maggiore del limite inferiore. Il trasmettitore regolerà automaticamente gli intervalli in base ai dati inseriti. È inoltre possible attivare la funzione di avviso di limite di frequenza dei battiti cardiaci; in tal modo, il trasmettitore emetterà un segnale acustico quando tali limiti verranno superati.

Per attivare l'allarme di limite di frequenza dei battiti cardiaci:

1. Premere ♥/ **KCAL** per passare alla modalità di misurazione **HR**.

2. Tenere premuto ♥ / **KCAL**.

ICONA	ALLARME ALTO / BASSO
	Attiva
nessun icona	Disattiva

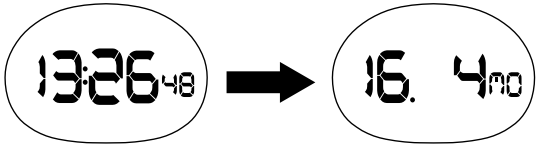
DATA E ORA

Per impostare data e ora:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Orologio.
2. Tenere premuto **MODE** per immettere le impostazioni.
3. Premere **SET** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza delle impostazioni è la seguente: 12 / 24 ore; ora; minuti; giorno-mese / mese-giorno; mese; giorno; giorno della settimana.
4. Premere **MODE** per confermare.

NOTA Tenere premuto **SET** per scorrere rapidamente le impostazioni dei valori.

Per visualizzare la data:



Premere **SET** in modalità Orologio.

NOTA Se non viene premuto nessun tasto per dieci secondi, il display torna alla modalità Orologio.

Per impostare la sveglia:

- Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.

- Premere **MODE** per immettere le impostazioni.
- Premere **SET** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza di impostazione è la seguente: ora; minuti.
- Premere **MODE** per confermare.

Per attivare o disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per passare alla modalità Sveglia.
2. Premere **SET** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo indica che la sveglia è stata attivata.

NOTA Quando la sveglia è attiva, suona all'ora impostata tutti i giorni. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare l'allarme per quel giorno. La sveglia è ancora attiva e

suonerà nuovamente il giorno successivo.

CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

- Premere **MODE** per passare alla modalità Cronometro.

- Premere **ST/SP** per avviare il cronometro.
- Premere **ST/SP** per interrompere il cronometro.
- Tenere premuto **SET** per azzerarlo.

NOTA A meno che non si interrompa il cronometro, il simbolo "⏱" lampeggerà in tutte le modalità per ricordare che il cronometro sta ancora calcolando il tempo.

DATI DELL'UTENTE

Per utilizzare al meglio questo prodotto, impostare i propri dati prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento e si consente all'orologio di calcolare il livello delle calorie bruciate durante l'allenamento. Queste informazioni permettono di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il dati dell'utente:

1. Premere ♥ / **KCAL** per passare alla modalità di misurazione **HR**.
2. Tenere premuto **MODE** per visualizzare la modalità **DATI UTENTE.**
3. Premere **MODE** per scorrere le opzioni di impostazione. La sequenza di impostazione è la seguente: impostare il limite Inferiore; impostare il limite Superiore; impostare Età; impostare l'unità di misura per il Peso; impostare Peso.
4. Premere **SET** per aumentare i valori.
5. Premere **MODE** per confermare.

NOTA Per attivare la funzione sulle calorie, è necessario inserire i dati dell'utente.

Per visualizzare la quantità di calorie bruciate:

- Premere ♥ / **KCAL** per passare alla modalità HR.
- Premere ♥ / **KCAL** per visualizzare le calorie bruciate.

NOTA Il display relativo alle calorie verrà visualizzato solo per 3 secondi.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

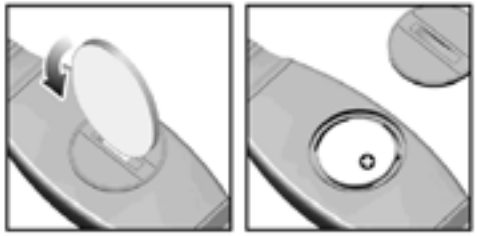
ALIMENTAZIONE

SE128 utilizza una batteria CR2032 al litio per il trasmettitore e una batteria CR2032 per il ricevitore. Entrambe sono incluse con l'unità. Quando la batteria del ricevitore si scarica, il relativo indicatore si accende sul display dell'orologio.

Se i rilevamenti della frequenza del battito cardiaco diventano irregolari o si arrestano, è probabile che occorra sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria:

1. Aprire il coperchio della batteria del trasmettitore con una moneta ruotando in senso antiorario.
2. Inserire una batteria nuova al litio di tipo CR2032 da 3V.
3. Riporre il coperchio.



NOTA Fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria si può scaricare. Se non siete sicuri della procedura, consultate il rivenditore.

AUTOSPEGNIMENTO

Se l'orologio non riceve alcun segnale dal trasmettitore dopo 5 minuti, il SE128 ritorna alla modalità di visualizzazione precedente.

DATI TECNICI

Orologio a tempo reale	12/24 ore con indicazione di ora / minuti / secondi
Cronometro	da 00:00:00 a 29:59:59 (ore: min: sec)
Misurazione frequenza cardiaca	30 - 240 bpm
Limite superiore	80 - 240 bpm
Limite inferiore	30 - 220 bpm
Scala delle calorie	0 - 9999 kcal
Alimentazione	Orologio - 1 batteria CR2032 da 3V Fascia Toracica - 1 batteria CR2032 da 3V
Temperatura di esercizio	da -10°C a +50°C (da 14°F a 122°F)
Temperatura di stoccaggio	da -20°C a +60°C (da -4°F a 140°F)
Resistenza all'acqua	Fino a 50 metri (164 piedi) senza attivazione di tasti

PRECAUZIONI

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso.

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito.

Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Utilizzare acqua tiepida e sapone delicato per pulire accuratamente orologio e fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.

- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radiopuò provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

INFORMAZIONI SE OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo Orologio cardiofrequenzimetro con calcolo delle calorie consumate (Modello: SE128) è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

CE

NL

HARTSLAGMETER
MODEL: SE128

HANDLEIDING

INHOUDSOPGAVE

Introductie.....2
Ken Uw Gegevens.....2
Trainingszones.....2
Bedieningsknoppen Ontvanger / Horloge.....3
De Zender.....4
De Ontvanger.....4
Effectief Bereik.....5
Gebruik In Het Water.....5
Bediening.....5
De Schermverlichting.....5
Toetsblokkering Activeren.....5
Bedieningsmodi.....5
Hs / Kcal Modus.....6
Hartslaglimieten.....6
Tijd En Datum.....6
Stopwatch.....7
Gebruikersgegevens.....8
Aanvullende Informatie.....8
Batterij:.....8
Energiebesparingsfunctie.....9
Specificaties.....9
Kenmerken.....9
Over Oregon Scientific.....10
Eu Conformiteits Verklaring.....10

INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor de Oregon ScientificTM Hartslagmeter (SE128). De SE128 is een handig sport en fitness product dat u helpt bij het behalen en behouden van uw optimale trainingszone door uw hartslag bij te houden tijdens het trainen. Het SE128 horloge is een hartslagzender en –ontvanger met klok, stopwatch, schermverlichting.

KEN UW GEGEVENS

Om maximaal gezondheidsvoordeel uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

• Maximale hartslag (MHR) trainingszone

• Bovengrens hartslag

• Ondergrens hartslag

MHR wordt uitgedrukt in slagen per minuut. U berekent uw MHR dmv een HMR-test, of u kunt hem schatten met behulp van de volgende formule:

220 – leeftijd = MHR

Er is een aantal trainingszones dat relevant is voor een fitnessprogramma. Het meest populaire zonebereik ligt tussen 50% en 80% van uw maximale hartslag. In deze zone krijgt u de cardiovasculaire voordelen, verbrandt u vet en wordt u fitter. Wanneer u uw horloge programmeert, wordt het door u gekozen onder% de ondergrens van uw hartslag en het boven% wordt de bovengrens van uw hartslag.

50%	Gematigde Activiteit
60%	Gewichtsbeheersing
70%	Aerobische Zone
80%	Anaerobische Drempelzone
90%	Rode lijn zone (maximum capaciteit)
100%	

De onder- en bovengrenzen van uw hartslag kunt u berekenen door uw MHR te vermenigvuldigen met de percentages van de gekozen trainingszone.

Bijvoorbeeld:

Een persoon van 40 doet minimale training om zijn gezondheid op pijl te houden:

- Zijn Bovengrens Hartslag [220 -40(leeftijd)] x 78%
- Zijn Ondergrens Hartslag [220 -40(leeftijd)] x 65%

TRAININGSZONES

Warm altijd op voor uw training en kies de trainingszone die het best bij uw gesteldheid past. Train regelmatig, 20 tot 30 minuten per keer, drie tot vier keer per week voor een gezonder cardiovasculair systeem.

Er zijn drie trainingszones, zoals hieronder beschreven:

TRAININGSZONE	MHR%	BESCHRIJVING
Gezondheid op peil houden	65-78%	Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
Aerobische Training	65-85%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
Anaerobische Training	78-90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

WAARSCHUWING Het bepalen van uw individuele trainingszone is een cruciale stap in de ontwikkeling van een efficiënt en veilig trainingsprogramma. Neem contact op met uw arts om de maximale hartslag, onder- en bovengrens, trainingsfrequentie en -duur te weten te komen, die past bij uw leeftijd, conditie en specifieke doelen.

BEDIENINGSKNOPPEN ONTVANGER / HORLOGE

1. Instellingen knop: Verandert waarden in Instellingsmodus; zet alarm **AAN / UIT** in Alarmmodus; reset de stopwatch.
2. **MODE** knop: Wisselt bedieningsmodus of opent Instellingsmodus bij ingedrukt houden.
3. **START / STOP** knop: Start of stopt de stopwatch.
4. / knop: Zet backlight aan; blokkeer / deblokkeer toetsen
5. **/ KCAL** knop: Toont uw hartslag of houd ingedrukt om hoog / laag hartslagalarm te activeren.
6. Gewichtseenheid in Kilogram of pound
7. Icoon toetsblokkering
8. alarm AAN icoon
9. **KCAL** calorie icoon

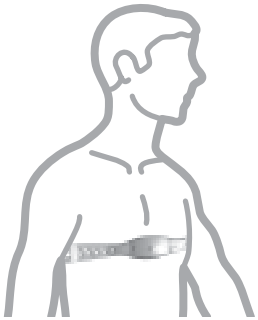
10. hartslagicoon, knippert om een succesvolle verbinding met de borstriem aan te geven.
11. ▲ / ▼ Boven- / Ondergrenzen hartslag verkregen
12. Batterij-icoon
13. stopwatchicoon

DE ZENDER

De zender meet uw hartslag en verzend de gegevens naar de ontvanger. Om hem aan te doen:

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de zender nat met water of geleidende gel om volledig contact te verkrijgen.

2. Bevestig de zender om de borstkas. Zorg dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren voor een nauwkeurig signaal.



HINTS

- De positie van de zender beïnvloedt de prestaties. Beweeg de zender over de riem om de beste positie te zoeken. Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de zender enige tijd nodig om normaal te functioneren. Dit is normaal omdat de geleidende vlakken een beter contact met de huid hebben als er een klein laagje zweet tussen zit.

DE ONTVANGER

De ontvanger bevindt zich in het horloge.

EFFECTIEF BEREIK

De zender en ontvanger beginnen signalen te verzenden en ontvangen zodra de batterijen geplaatst zijn. Wanneer de batterij vol is, hebben ze een zendbereik van ongeveer 76 cm (30 inch).

Als het signaal zwak wordt:

- Verklein de afstand tussen de zender en de ontvanger.
- Stel de positie van de ontvanger bij.
- Controleer de batterijen. Vervang ze indien nodig.

GEBRUIK IN HET WATER

Het SE128 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

	REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM/ KOUD	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ IN DIEPER WATER	SNORKELEN IN DIEPER WATER
50M / 164 VOET	OK	OK	OK	OK	NEE

NB Stel het apparaat in alvorens het bloot te stellen aan grote hoeveelheden water. Als u de knoppen gebruikt tijdens hevige regen of in het water, dan is het mogelijk dat er water naar binnen komt.

BEDIENING

DE SCHERMVERLICHTING

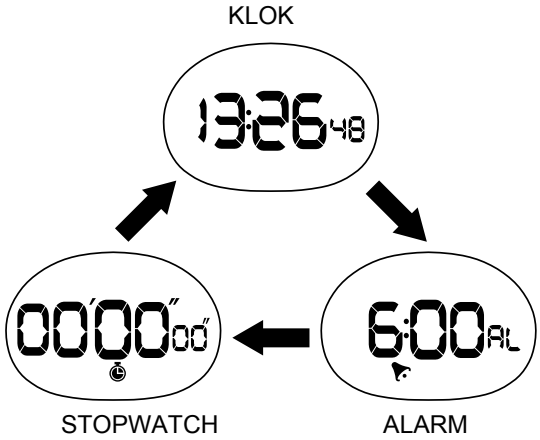
Druk om de schermverlichting gedurende 5 seconden te activeren.

TOETSBLOKKERING ACTIVEREN

Toetsblokkering AAN / UIT zetten:

Houd 2 seconden ingedrukt. verschijnt wanneer de toetsenblokkering actief is.

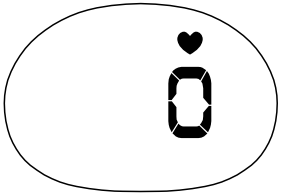
BEDIENINGSMODI



Druk **MODE** om te schakelen tussen:

- Klokmodus
- Alarmmodus
- Stopwatchmodus

HS / KCAL MODUS



HARTSLAGMETING

Druk op ♥ / KCAL om de HS modus te openen. Druk MODE om terug te keren naar de vorige modus.

NB Wanneer u geen signaal ontvangt of het signaal buiten bereik is, zal de ontvanger automatisch terugkeren naar de vorige bedieningsmodus.

HARTSLAGLIMIETEN

Aan de hand van de hartslaglimieten kunt u bepalen of u binnen uw trainingszone traint.

- Als u boven uw limiet komt zal ▲ knipperen
- Als u onder uw limiet komt zal ▼ knipperen

Om de hartslaglimieten in te stellen:

1. Druk ♥ / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt totdat ▼ verschijnt.
3. Druk **SET** om de ondergrens te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.
4. Druk **SET** om de bovengrens ▲ te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.

NB De bovengrens moet hoger zijn dan de ondergrens. De zender zal het bereik automatisch bijstellen aan de hand van de ingevoerde gegevens. U kunt ook de alarmfunctie voor de hartslaglimieten activeren, zodat de zender gaat piepen zodra een grens overschreden wordt.

Om het alarm van hartslaglimieten te activeren:

1. Druk ♥ **/ KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd ♥ **/ KCAL** ingedrukt.

ICOON	HOOG / LAAG ALARM
	Aan
No Icon	Off

TIJD EN DATUM

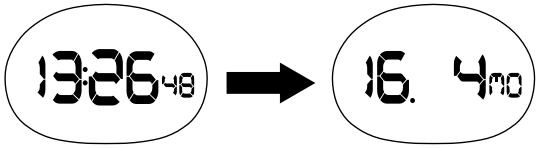
Om de tijd en datum in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **SET** om langs de verschillende instellingsopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: 12 / 24 uur formaat; uren; minuten; dag-maand / maand-dag; maand; dag; dag van de week.

4. Druk op **MODE** om te bevestigen.

TIP Houd **SET** ingedrukt om waarden sneller te wijzigen.

Om de datum weer te geven:



Druk **SET** in Klokmodus.

NB Als u gedurende tien seconden geen knop indrukt, keer het scherm terug naar Klokmodus.

Om het alarm in te stellen:

- Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.

- Houd **MODE** ingedrukt om in te stellen.
- Druk **SET** om langs de verschillende instellingsopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: Uur; minuut.
- Druk op **MODE** om te bevestigen.

Activeren of deactiveren van het alarm:

1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
2. Druk **SET** om het alarm aan of uit te schakelen. Een geeft aan dat het alarm geactiveerd is.

NB Wanneer de wekker geactiveerd is, gaat hij elke dag om de zelfde tijd af. Druk een willekeurige knop om het alarm voor die dag uit te zetten. Het alarm is nog actief en zal de volgende dag weer af gaan.

STOPWATCH

Om de stopwatch te gebruiken:

- Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.

- Druk **ST/SP** om de stopwatch te starten.

- Druk **ST/SP** om de stopwatch te stoppen.
- Houd **SET** ingedrukt om te resetten.

NB Tenzij u de stopwatch stop, zal " " in alle modi knipperen om u eraan te herinneren dat de stopwatch nog actief is.

GEBRUIKERSGEGEVENS

Om volledig te kunnen profiteren van dit product, dient u uw gebruikersgegevens in te vullen voordat u gaat trainen. Dit zal automatisch uw fitnessindex berekenen en uw horloge in staat stellen de verbrande calorieën te berekenen tijdens de training. Deze informatie helpt u uw vooruitgang bij te houden.

Om de gebruikersgegevens in te stellen:

1. Druk / **KCAL** om naar de HR modus te gaan.
2. Houd **MODE** ingedrukt om de **GEBRUIKERSGEGEVENS** modus te openen.
3. Druk **SET** om langs de verschillende instellingsopties te schakelen. De volgorde van instellingen is: Ondergrens instellen; Bovengrens instellen; Leeftijd instellen; Gewichtseenheid instellen; Gewicht instellen.
4. Druk op **SET** om de waarden te verhogen.
5. Druk op **MODE** om te bevestigen.

NB U moet uw gebruikersgegevens invoeren om de calorieteller te kunnen gebruiken.

Om het aantal verbrande calorieën te bekijken:

- Druk / KCAL om naar de HR modus te gaan.
- Druk op / KCAL om de verbrande calorieën te zien.

NB Het caloriescherm verschijnt voor ongeveer 3 seconden.

AANVULLENDE INFORMATIE

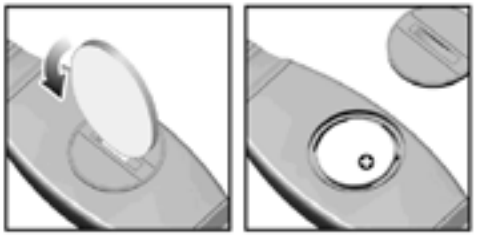
BATTERIJ:

De SE128 gebruikt een CR2032 lithium batterij voor de zender en een CR2032 voor de ontvanger. Beide zijn bij de apparaten inbegrepen. Wanneer de batterij van de ontvanger leeg raakt, gaat de batterij-indicator aan op het scherm van het horloge.

Wanneer de hartslagmeting onnauwkeurig wordt of stopt, moeten de batterijen van de zender wellicht vervangen worden.

Om de batterij te vervangen:

1. Open het batterijvak van de zender met een munt door deze tegen de klok in te draaien.
2. Plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.



NB Probeer beide polen niet tegelijk aan te raken, want dan loopt de batterij leeg. Als u onzeker bent over de procedure, neem dan contact op met uw verkooppunt.

ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE

Als het horloge na 5 minuten geen signaal heeft ontvangen, dan zal de SE128 terugkeren naar de vorige weergavemodus.

SPECIFICATIES

Real-time klok	12/24-uurs formaat met uren / minuten /seconden
Stopwatch	00:00:00 tot 29:59:59 (uur: min: sec)
Hartslag	30 - 240 spm
Bovengrens	80 - 240 spm
Ondergrens	30 -220 spm
Caloriebereik	0-9999 kcal
Stroom	Horloge 1 x CR2032 3V batterij Borstriem 1 x CR2032 3V batterij
Gebruikstemp	-10°C tot +50°C (14°F tot 122°F)
Opslagtemp	-20°C tot +60°C (-4°F to 140°F)
Waterdicht	Tot 50 meter (164 voet) zonder knoppen in te drukken

KENMERKEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauw water en milde zeep om het horloge en de borstriem na elke trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen.

Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.

- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fi tnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaar t Oregon Scientif ic dat deze Hartslagmeter (Model: SE128) in overeenstemming is met EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

CE

MONITOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS

MODELO: SE128

MANUAL DO USUÁRIO

CONTEÚDO

Brpt.....2
Conheça Os Dados.....2
Zonas De Treinamento.....2
Botões De Controle Do Receptor/relógio De Pulso.....3
Transmissor.....4
Receptor.....4
Faixa Efetiva.....5
Utilização Na Água.....5
Operação.....5
Luz De Fundo.....5
Ativação Do Bloqueio De Botões.....5
Modos De Operação.....5
Modo Hr / Kcal.....6
Limites De Batimento Cardíaco.....6
Hora E Data.....6
Cronômetro.....7
Dados Do Usuário.....8
Informações Adicionais.....8
Bateria.....8
Recurso De Economia De Energia.....9
Especificações.....9
Precauções.....9
Sobre A Oregon Scientific.....10
CE – Declaração De Conformidade.....10

BRPT

Agradecemos pela escolha do Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific™ (SE128). O SE128 é um produto para esportes e preparo físico muito útil que pode ajudá-lo a alcançar e manter uma ótima zona de exercício, monitorando seus batimentos cardíacos durante a prática. O SE128 vem com um relógio transmissor e receptor de batimentos cardíacos completo com as funções de relógio em tempo real, cronômetro e luz de fundo.

CONHEÇA OS DADOS

Para ajudá-lo a obter benefícios máximos para a saúde com o seu programa de treinamento, é importante saber:

- Zona de treinamento de batimento cardíaco máximo (MHR)
- Limite superior de batimentos cardíacos
- Limite inferior de batimentos cardíacos

O MHR é expresso em batimentos por minuto. Você pode obter o seu MHR a partir de um teste de MHR ou pode estimá-lo utilizando a fórmula a seguir:

Homens: 220 - idade = MHR

Mulheres: 230 - idade = MHR

Há várias zonas de treinamento relevantes a um programa de preparo físico. A faixa da zona mais popular é de 50% a 80% de seu batimento cardíaco máximo. É nela que você obtém benefícios cardiovasculares, queima gordura e fica em boa forma física. Ao programar o relógio, a porcentagem mais baixa da zona escolhida torna-se seu limite inferior de batimento cardíaco e a porcentagem mais alta torna-se seu limite superior de batimento cardíaco.

50%	Atividade moderada
60%	Controlo de Peso
70%	Zona Aeróbica
80%	Zona limiar anaeróbica
90%	Zona da Linha Vermelha (capacidade máxima)
100%	

Os limites de batimento cardíaco superior e inferior são calculados ao multiplicar seu MHR pelas porcentagens da zona de treinamento selecionada.

Por exemplo:

O treinamento de um usuário de 40 anos para cuidado básico da saúde:

- Seu limite superior de batimento cardíaco [220 – 40 (idade)] x 78%
- Seu limite inferior de batimento cardíaco [220 – 40 (idade)] x 65%

ZONAS DE TREINAMENTO

Aqueça-se sempre antes do exercício e selecione a zona de treinamento que melhor se adapta ao seu físico. Faça exercícios regulares, de 20 a 30 minutos por sessão, três a quatro vezes por semana, para manter um sistema cardiovascular mais saudável.

Existem três zonas de treinamento, conforme descrito abaixo:

ZONA DE TREINAMENTO	MHR %	DESCRIÇÃO
Manutenção da saúde	65-78%	Este é o nível de intensidade de treinamento mais baixo. É adequado para iniciantes e para os que querem fortalecer seus sistemas cardiovasculares.
Exercício aeróbico	65-85%	Aumenta a força e resistência. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo período de tempo.
Exercício anaeróbico	78-90%	Gera velocidade e energia. Trabalha na capacidade de entrada de oxigênio do corpo ou acima dela, cria músculos e não pode ser mantido por um longo período de tempo.

AVISO Determinar sua zona de treinamento individual é uma etapa crítica no processo rumo a um programa de treinamento eficiente e seguro. Consulte o seu médico ou profissional da saúde para ajudá-lo a determinar seu batimento cardíaco máximo, limites superior e inferior, freqüência e duração de exercício apropriados para sua idade, condição e metas específicas.

BOTÕES DE CONTROLE DO RECEPTOR/RELÓGIO DE PULSO

1. Botão **Set**: altera os valores no modo de ajuste; ativa e desativa o alarme no modo Alarme; zera o cronômetro.
2. Botão **MODE**: altera os modos de operação ou pressione e segure para entrar no modo de ajuste.
3. Botão **START / STOP**: inicia ou pára o cronômetro.
4. Botão ☀ / 🔒 Liga a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia o teclado.
5. Botão ♥ / KCAL: exibe o batimento cardíaco ou pressione e segure para ativar o alerta de batimento cardíaco alto / baixo.
6. Unidades de peso em quilogramas ou libras.
7. 🔑 Ícone de botões bloqueados.
8. Ícone de alarme ativado.

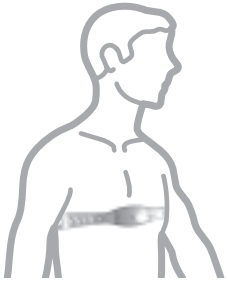
9. **KCAL** - Ícone de calorias.
10. Ícone de batimentos cardíacos, pisca para indicar êxito na conexão com o cinto do tórax.
11. ▲ / ▼ Limites superior / inferior de batimento cardíaco obtidos.
12. Ícone de bateria fraca.
13. Ícone de cronômetro.

TRANSMISSOR

O transmissor é utilizado para contar seus batimentos cardíacos e transmitir dados ao receptor. Para ativá-lo:

1. Umedeça as almofadas condutivas no lado de baixo do transmissor com água ou gel para ajudar a estabelecer um contato sólido.

2. Amarre o transmissor em torno do tórax. Ajuste a faixa até que o transmissor fique confortável abaixo dos músculos peitorais para que seja obtido um sinal de batimento cardíaco exato.



DICAS

- A posição do transmissor afeta seu desempenho. Mova-o ao longo da faixa para obter a melhor transmissão. Evite as áreas do tórax com excesso de pêlos.
- Em climas secos e frios, demora um pouco de tempo para que o transmissor funcione de maneira regular. Isso é normal, já que as almofadas condutivas precisam de uma camada de umidade para um melhor contato com a pele.

RECEPTOR

O receptor vem no formato de um relógio.

FAIXA EFETIVA

O transmissor e o receptor começarão a transmissão e recepção dos sinais depois que as baterias forem instaladas. Quando a bateria estiver cheia, as duas unidades poderão ser vestidas ou instaladas a 76 cm (30 polegadas) de distância.

Se os sinais ficarem instáveis:

- Reduza a distância entre o transmissor e o receptor.
- Reajuste a posição do transmissor.
- Verifique as baterias. Troque-as quando necessário.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O relógio SE128 é à prova d'água a até 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/FRIA APENAS	LUZ NATAÇÃO / ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ DESPORTOS AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	OK	NÃO

NOTA Ajuste a unidade antes de expô-la à água excessiva. Pressionar os botões na água ou durante tempestades com chuva pode fazer com que a água entre na unidade.

OPERAÇÃO

LUZ DE FUNDO

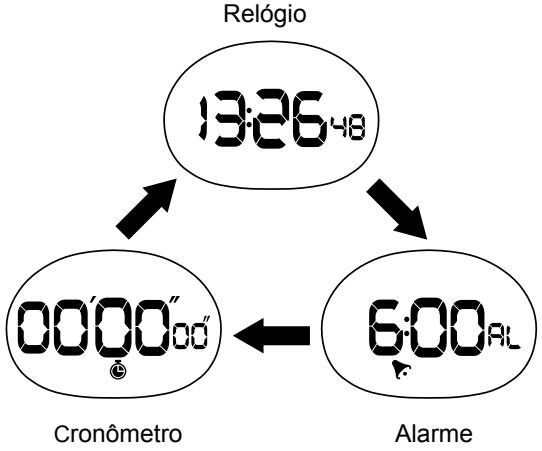
Pressione ☀ para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

ATIVAÇÃO DO BLOQUEIO DE BOTÕES

Para ativar/desativar o bloqueio dos botões:

Pressione e segure ☀ por 2 segundos. 🔑 indica que os botões estão bloqueados.

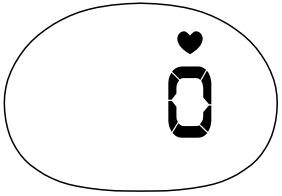
MODOS DE OPERAÇÃO



Pressione **MODE** para alternar entre:

- Modo Relógio
- Modo Alarme
- Modo Cronômetro

MODO HR / KCAL



Medição de batimentos cardíacos

Pressione ♥ / **KCAL** para entrar no modo de medição de batimentos cardíacos (HR). Pressione **MODE** para retornar ao modo anterior.

NOTA Quando nenhum sinal for recebido ou a medição ficar fora da faixa por cinco minutos, o receptor retornará automaticamente ao modo de operação anterior.

LIMITES DE BATIMENTO CARDÍACO

Os limites de batimento cardíaco o ajudam a determinar se você está se exercitando dentro da sua zona de treinamento.

- Se você estiver acima dos seus limites, ▲ piscará.
- Se você estiver abaixo dos seus limites, ▼ piscará.

Para definir os limites de batimento cardíaco:

1. Pressione ♥ **/ KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (**HR**).
2. Pressione e segure **MODE** até visualizar ▼.
3. Pressione **SET** para escolher o limite inferior e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para escolher o limite superior ▲ e, em seguida, pressione **MODE** para confirmar.

NOTA O limite superior deve exceder o limite inferior. O transmissor ajustará as faixas automaticamente de acordo com os dados inseridos. Você também pode ativar a função de alerta de limite de batimento cardíaco, de forma que o transmissor emita um bipe quando os limites são excedidos.

Para ativar o alarme de limite de batimento cardíaco:

1. Pressione ♥ / **KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (**HR**).
2. Pressione e segure ♥ / **KCAL**.

ÍCONE	ALARME ALTO/BAIXO
	Ativado
No Icon	Desativado

HORA E DATA

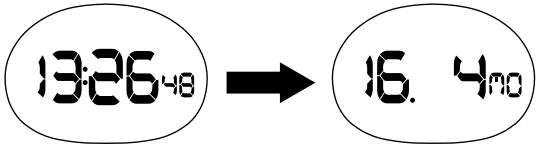
Para ajustar a hora e a data:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Relógio.
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.

3. Pressione **SET** para rolar pelas opções de ajuste. A seqüência de ajuste é a seguinte: formato de 12 / 24 horas; horas; minutos; dia-mês / mês-dia; mês; dia; dia da semana.
4. Pressione **MODE** para confirmar.

DICA Pressione e segure **SET** para rolar rapidamente pelo ajuste de valores.

Para exibir a data:



Pressione **SET** no modo Relógio.

NOTA Se nenhum botão for pressionado por dez segundos, o display retornará ao modo Relógio.

Para definir o alarme:

- Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.

- Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de ajuste.
- Pressione **SET** para rolar pelas opções de ajuste. A seqüência de ajuste é a seguinte: horas; minutos.
- Pressione **MODE** para confirmar.

Para ativar ou desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar até o modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ativar ou desativar o alarme. Um indicará que o alarme foi ativado.

NOTA Quando o alarme é ativado, ele emitirá um som na hora definida, todos os dias. Pressione qualquer botão para parar o alarme daquele dia. O alarme ainda ficará ativo e novamente emitirá um som no dia seguinte.

CRONÔMETRO

Para utilizar o cronômetro:

- Pressione **MODE** para navegar até o modo Cronômetro.

- Pressione **ST/SP** para iniciar o cronômetro.
- Pressione **ST/SP** para parar o cronômetro.
- Pressione e segure **SET** para zerar.

NOTA A menos que você pare o cronômetro, "⏱" piscará em todos os modos para lembrá-lo de que o cronômetro ainda está correndo.

DADOS DO USUÁRIO

Para usufruir todos os benefícios deste produto, defina os dados do usuário antes do exercício. Isso irá gerar automaticamente um índice de preparo físico e permitirá que o relógio calcule o nível de calorias queimadas durante o treinamento. Essas informações o ajudarão a controlar o seu progresso com o tempo.

Para definir os dados do usuário:

1. Pressione ♥ **/ KCAL** para navegar até o modo de medição de batimentos cardíacos (**HR**).
2. Pressione e segure **MODE** para entrar no modo de dados do usuário (**USER DATA**).
3. Pressione **MODE** para rolar pelas opções de ajuste. A seqüência de ajuste é a seguinte: limite inferior; limite superior; idade; unidade de peso; peso.
4. Pressione **SET** para aumentar os valores.
5. Pressione **MODE** para confirmar.

NOTA Você deve inserir os dados do usuário para ativar a função de contagem de calorias.

Para visualizar a quantidade de calorias queimadas:

- Pressione ♥ **/ KCAL** para navegar até o modo HR.
- Pressione ♥ / **KCAL** para visualizar as calorias queimadas.

NOTA O display de calorias só aparecerá por aproximadamente 3 segundos.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

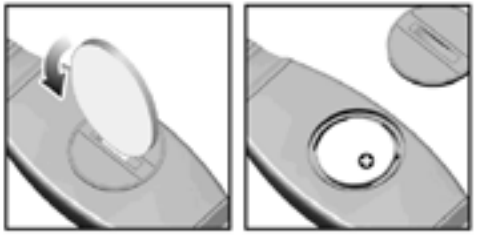
BATERIA

O SE128 utiliza uma bateria de lítio CR2032 para o transmissor e uma CR2032 para o receptor. As duas acompanham a unidade. Quando a bateria do receptor estiver baixa, o indicador de bateria fraca 🔋 acenderá no display do relógio.

Se as leituras de batimento cardíaco tornarem-se erradas ou pararem, a bateria do transmissor pode precisar de troca.

Para trocar a bateria:

1. Abra a tampa do compartimento de bateria do transmissor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma nova bateria de lítio de 3V CR2032.
3. Recoloque a tampa do compartimento da bateria.



NOTA Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário, a bateria pode descarregar. Se você não tiver certeza quanto ao procedimento, consulte o revendedor.

RECURSO DE ECONOMIA DE ENERGIA

Se o relógio não receber um sinal do transmissor após 5 minutos, o SE128 retornará ao modo de exibição anterior.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio de tempo real	Formato de 12/24 horas com horas / minutos / segundos
Cronômetro	00:00:00 a 29:59:59 (hs: min: s)
Batimento cardíaco	30 a 240 bpm
Limite superior	80 a 240 bpm
Limite inferior	30 a 220 bpm
Faixa de calorias	0 - 9999 kcal
Alimentação	Relógio - 1 bateria de 3V CR2032 Cinto do tórax - 1 bateria de 3V CR2032
Temperatura de operação	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F)
À prova d'água	Até 50 metros (164 pés) sem pressionar os botões

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Não use a cinta peitoral em aviões nem hospitais. O uso de produtos que utilizam rádio frequência pode causar

mau funcionamento nos dispositivos de controle e outros equipamentos.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local para tratamento de resíduos.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.
Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone 11 2182-8608 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Monitor de Batimentos Cardíacos (Modelo: SE128) está de acordo com a EMC diretiva 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

CE

PULSMÄTARE
MODELL: SE128

BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion.....2
Dina Värden.....2
Träningszoner.....2
Mottagare / Klocka Kontrollknappar.....3
Sändaren.....4
Mottagaren.....4
Mottagningsavstånd.....5
Användning I Vatten.....5
Handhavandet.....5
Bakgrundsbelysningen.....5
Arbetslägen:.....5
Hr / Kcal Läge.....6
Pulsgränser.....6
Tid Och Datum.....6
Stoppur.....7
Användardata.....8
Övrig Information.....8
Batteri.....8
Energisparfunktion.....9
Specifikationer.....9
Försiktighetsåtgärder.....9
Om Oregon Scientific.....10
Eu-försäkran Om Överensstämmelse.....10

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Pulsmätare (SE128) från Oregon Scientific$_{TM}$.

SE128 är en mycket användbar hälsoprodukt för att erhålla och bibehålla din optimala träning genom att övervaka pulsen när du tränar. SE128 innehåller en pulssändare och mottagarklocka komplett med klockfunktion, stoppur och bakgrundsbelysning.

DINA VÄRDEN

För att erhålla maximal prestanda av ditt träningsprogram, är det viktigt att känna till din:

• Maxpuls (MHR)

• Övre pulsgräns

• Undre pulsgräns

MHR uttrycks i slag per minut. Du kan få fram din MHR genom ett MHR-test, eller beräkna den utifrån följande formel:

220 - ålder = MHR

Det finns flera träningszoner inom ett träningsprogram. De populäraste zonerna ligger mellan 50% och 80% av din maxpuls. Detta är där du

har bäst hjärtfunktion, bränner fett och ökar din kondition. När du programmerar din klocka, är den lägre % av zonen du

väljer din undre pulsfrekvensgräns och den högre % av zonen din övre pulfrekvensgräns.

50%	Måttlig aktivitet
60%	Viktkontroll
70%	Aerobisk zon
80%	Anaerobisk träningszon
90%	Red Line Zone (maximal kapacitet)
100%	

Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Till exempel:

En 40-åring skall träna för att upprätthålla god hälsa:

• Hans Övre pulsgräns [220 - 40(åldern)] x 78%

• Hans Undre pulsgräns [220 - 40(åldern)] x 65%

TRÄNINGSZONER

Värm alltid upp innan träning och välj den träningszon som bäst passer din fysik. Träna regelbundet i 20 till 30 minuter, tre till fyra gånger i veckan för ett hälsosammare kardiovaskulärt system.

Det finns tre träningszoner enligt nedan:

TRÄNINGSZON	MHR%	BESKRIVNING
Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
Aerobisk träning	65-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

VARNING Att bestämma din individuella träningszon är ett kritiskt steg i vägen mot effektivare och säkrare träning. Var vänlig konsultera din läkare eller hälsoexpert för att få hjälp med att bestämma din maxpuls, övre och undre pulsgräns, samt den träningsnivå och uthållighet som är passande för din ålder, kondition och specifika mål.

MOTTAGARE / KLOCKA KONTROLLKNAPPAR

1. **SET**-knapp: Ändrar värden i inställningsläge; slår PÅ / AV alarmet i alarmläge; nollställer stoppuret.
2. **MODE**-knapp: Ändra funktionslägen eller Gå in i inställnings-läge genom att hålla knappen intryckt.
3. **START / STOP** knapp: Startar eller stoppar stoppuret.
4. / knapp: Aktivera bakgrundsbelysningen; lås / lås upp tangenterna.
5. / KCAL knapp: Visar din puls eller aktivera hög / låg pulsalarm genom att hålla den intryckt.
6. Viktenhet i kg eller pounds
7. ikon för låsta knappar
8. ikon för alarm PÅ
9. ikon för **KCAL**

10. pulsikon, blinkar för att indikera att den har kontakt med bröstbältet.
11. ▲ / ▼ Övre / Undre pulsgräns har uppnåtts
12. ikon för låg batterinivå
13. stoppursikon

SÄNDAREN

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. Att sätta igång det:

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.

2. Spänn sändaren runt bröstet. Justera bältet så att sändaren sitter strax under bröstmusklerna för att erhålla noggranna mätvärden.

TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta sändaren på bältet tills önskat resultat uppnåtts. Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt, eftersom de ledande kuddarna behöver en hinna med svett för att få bra kontakt med skinnet.

MOTTAGAREN

Mottagaren levereras i form av ett armbandsur.

MOTTAGNINGSAVSTÅND

Sändaren och mottagaren kommer börja sända och mottaga signaler så fort batterierna är på plats. När batterierna har full kapacitet, kan enheterna bäras eller monteras på upp till 76 cm avstånd.

Om signalen är instabil:

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera batterierna. Byt ut om nödvändigt

ANVÄNDNING I VATTEN

SE128-klockan är vattenskyddad ner till 50 meter.

	REGN, STÄNK MM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	YTDYKNING / SURFING / VATTENSPORT	SNORKLING / DJUPVATTEND-YKNING
50M / 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NO

NOTERING Ställ in enheten innan du utsätter den för vatten. Att använda knapparna under vatten eller i kraftiga regnoväder kan orsaka att vatten kommer in i produkten.

HANDHAVANDET

BAKGRUNDSBELYSNINGEN

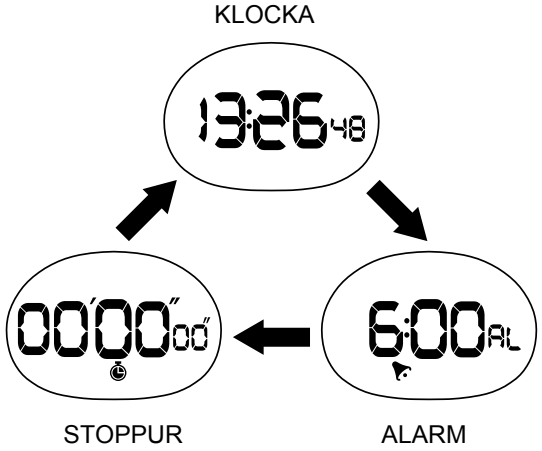
Tryck ☀ för att tända bakgrundsbelysningen i 5 sekunder.

Aktivera knapplåset

För att växla knapplåset PÅ / AV:

Tryck och håll inne ☀ i 2 sek. 🔑 indikerar att tangentlåset är PÅ.

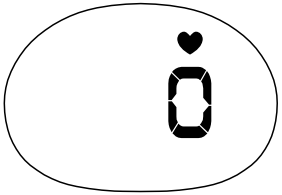
ARBETSLÄGEN:



Tryck **MODE** för att växla mellan:

- Klockläge
- Alarmläge
- Stoppursläge

HR / KCAL LÄGE



PULSMÄTNING

Tryck ♥ / KCAL för att gå in i HR-mätningsläget. Tryck **MODE** för att återgå till föregående läge.

NOTERING När ingen signal har mottagits eller om värdena är utanför mätområdet i mer än fem minuter, kommer mottagaren att återgå till föregående arbetsläge automatiskt.

PULSGRÄNSER

Pulsgränserna hjälper dig att bestämma om du tränar inom din träningszon.

- Om du överskrider din gräns kommer ▲ att blinka
- Om du underskrider din gräns kommer ▼ att blinka

Att ställa pulsgränserna:

1. Tryck ♥ / **KCAL** för att gå till **HR**-mätningsläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** tills ▼ visas.
3. Tryck **SET** för att välja undre pulsgränsen, tryck sedan **MODE** för att bekräfta.
4. Tryck **SET** för att välja övre pulsgränsen ▲, tryck sedan **MODE** för att bekräfta.

NOTERING Den övre gränsen måste vara högre än den undre gränsen. Sändaren kommer att justera intervallet automatiskt med hänsyn till de inmatade värdena. Du kan även aktivera pulsalarmet, så att sändaren piper så fort gränserna överskridits.

Att aktivera pulsgränsalarmet:

1. Tryck ♥ / **KCAL** för att gå till **HR**-mätningsläget.
2. Tryck och håll inne ♥ / **KCAL**.

IKON	HÖGT / LÅGT ALARM
	På
No Icon	Av

TID OCH DATUM

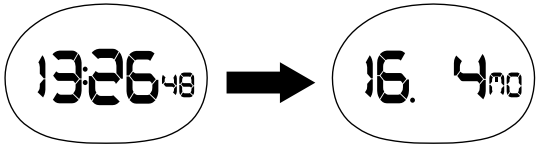
Att ställa in tid och datum:

1. Tryck **MODE** för att gå till Klockläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningsläget.
3. Tryck **SET** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: 12 / 24-timmar; timme; minut; dag-månad / månad-dag; månad; dag; veckodag.

4. Tryck **MODE** för att bekräfta.

TIPS Tryck och håll inne **SET** för att snabbstega genom inställningarna.

För att visa datum:



Tryck **SET** i klockläget.

NOTERING Om ingen knapp är aktiverad inom 10s, går displayen tillbaks till klockvisning.

Att ställa alarmet:

- Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.

- Tryck och håll inne **MODE** för att gå till inställningsläget.
- Tryck **SET** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: timme, minut.
- Tryck **MODE** för att bekräfta.

För att aktivera / avaktivera alarmet:

1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.
2. Tryck **SET** för att sätta igång och stänga av alarmet. En indikerar att larmet är aktiverat.

NOTERING När alarmet är aktiverat kommer det att gå igång vid inställd tid varenda dag. Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt.

STOPPUR

Att använda stoppuret:

- Tryck **MODE** för att gå till stoppursläget.

- Tryck *ST/SP* för att starta stoppuret.
- Tryck **ST/SP** för att stoppa stoppuret.
- Tryck och håll inne **SET** för att nollställa.

NOTERING "⏱" kommer att blinka i alla lägen utom när stoppuret är stoppat, för att påminna om att det är igång.

ANVÄNDARDATA

För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmätare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta kommer automatiskt att generera ett fitness index, och aktivera klockan för beräkning av förbrukade kalorier under träning. Denna information hjälper dig att hålla koll på dina framsteg.

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck ♥ / **KCAL** för att gå till **HR**-mätningsläget.
2. Tryck och håll inne **MODE**, för att gå in i **ANVÄNDARDATA**-läget.
3. Tryck **MODE** för att stega igenom inställningsvalen. Inställningsföljden är: ställ undre gränsen; ställ övre gränsen; ställ åldern; ställ viktenhet; ställ vikt.
4. Tryck **SET** för att öka värden.
5. Tryck **MODE** för att bekräfta.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna använda funktionen för antal förbrukade kalorier.

Att se antal förbrukade kalorier:

- Tryck ♥ / **KCAL** för att gå till **HR**-mätningsläget.
- Tryck ♥ / **KCAL** för att se förbrukade kalorier.

NOTERING Kalorivisningen visas bara i ca 3s.

ÖVRIG INFORMATION

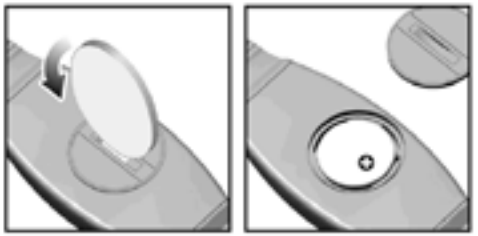
BATTERI

SE128 använder ett CR2032 litiumbatteri i sändaren och ett CR2032 i mottagaren. Båda följer med produkten. När batteriet i mottagaren blir svagt kommer batteriindikatorn 🔋 att visas i displayen.

Om pulsvärdena blir oregelbundna eller försvinner kan du behöva byta ut batterierna i sändaren.

För att byta batteri:

1. Öppna batterifacket i på bröstbältet med ett mynt genom att vrida moturs.
2. Sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.



NOTERING Var noga med att det inte blir kontakt mellan de två sidorna på batteriet, det kan då urladdas. Om du är osäker på hur du ska göra, kontakta din närmaste återförsäljare.

ENERGISPARFUNKTION

Om klockan inte mottagit någon sändarsignal inom 5min., kommer SE128 att växla tillbaka till föregående läge.

SPECIFIKATIONER

Realtidsklocka	12/24-timmars val med timme / minut / sekund
Stoppur	00:00:00 till 29:59:59 (tim: min: sek)
Puls	30 -240 bpm
Övre Gräns	80 -240 bpm
Nedre gräns	30 - 220 bpm
Kaloriområde	0-9999 kcal
Ström	Klocka 1 x CR2032 3V batteri Bröstbälte 1 x CR2032 3V batteri
Arbetstemperatur	-10°C till +50°C (14°F till 122°F)
Förvaringstemperatur	-20°C till +60°C (-4°F till 140°F)
Vattentålig	Ner till 50 meter utan att trycka på några knappar

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan och bröstbältet noggrant eftervarje träningstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka

tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.

- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.
- Av tryckteknisk skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERING De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att fi nna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Radiokontrollerad Projektionsklocka med Inom / Utomhustemperatur (Modell: SE128) överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av “DECLARATION OF CONFORMITY” kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.

CE